



PERMASALAHAN PSIKOLOGI PERKOTAAN DAN SOLUSINYA

Kumpulan Artikel yang Diterbitkan Dalam Rangka
30 Tahun Fakultas Psikologi Universitas Surabaya



Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

Editor:
Dimas Armand Santosa

©2012

Penerbit: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis pemegang hak cipta

Cetakan pertama

Dicetak di Indonesia

ISBN 978-602-18900-2-8

Penanggung Jawab:

Ide Bagus Siaputra

Pengarah:

Hari K. Lasmono

Editor:

Dimas Armand Santosa

Desain:

Tonny

Tim Kerja:

Hari K. Lasmono
Ide Bagus Siaputra
Marselius Sampe Tondok

Monique Elizabeth Sukamto
Tonny
V. Heru Hariyanto

DAFTAR ISI

COVER	i
COPYRIGHT.....	ii
PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
 ANAK DAN REMAJA.....	 1
Mengapa Berperilaku Tidak Sehat?	2
Manfaat Sebuah Permainan.....	5
Aku dan Teman-Temanku.....	8
Mengajak Anak Belajar dengan Cara Menyenangkan	11
Aku, Kakakku, dan Adikku.....	14
Melatih Anak Berpuasa	17
Nilai Pasar Anak	21
<i>Overprotective Menuai Learned Helplessness?</i>	25
Perceraian di Mata Anak (1)	27
Perceraian di Mata Anak (2-Habis).....	29
Anak Anda Suka Bermain Games?	31
Hiperaktif-kah Anakku?	36
Terapi Perilaku untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	40
Apakah Anakku Mengalami Gangguan dalam Perkembangan Bahasa dan Bicaranya?.....	44
Terapi Diet Makanan untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	47
Terapi Obat untuk Anak dengan Gangguan Hiperkinetik.....	51
Mengenali dan Mengatasi Kesulitan Belajar Anak dengan Gangguan Hiperkinetik	55

Menyikapi Persaingan Antar Saudara: Sebuah Tinjauan dari Teori Alfred Adler.....	61
Dilematis Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pengasuhan Anak	68
Gangguan Eliminasi pada Anak (1): Membantu Anak Mengatasi Masalah Ngompol.....	71
Gangguan Eliminasi pada Anak (2-Habis): Mengapa Anaku Masih Berak di Celana?	75
Penyesuaian Sosial Anak	79
Sang Anak: "Tumbuh Antara Rumah – Sekolah dan Masyarakat"	82
Mengembangkan Kemandirian Anak.....	88
Meningkatkan Keterampilan Membaca	91
Anak Anda Mogok Sekolah?.....	94
Mengenali dan Mengembangkan Bakat Istimewa	98
Pengembangan Keberbakatan Anak dalam Keluarga	112
Mengembangkan Keterampilan Hidup pada Anak	116
Peran Aspek Afektif dalam Belajar.....	119
Melatihkan Kendali Diri Pada Anak.....	122
Perluakah Hukuman?.....	125
<i>Play Therapy</i>	128
Les Itu Perlu, Ya?	133
Bermain atau Belajar?.....	135
Anak dan Teman Sebaya, Tak Selalu Akur	137
Menemukan Sukacita dengan Anak Cacat	140
Mendorong Dan Membentuk Kemampuan Sosial Bayi	143
Ketika Perceraian (1): Mempersiapkan Anak Menghadapi Perceraian	145
Ketika Perceraian (2): Dampak Perceraian bagi Anak	150

Ketika Perceraian (3-Habis): Memandu Anak	
Melewati Masa Krisis Perceraian	154
Kemitraan antara Rumah-Sekolah.....	158
Mencegah Anak Menjadi Kriminal.....	162
Menanamkan Nilai Agama Pada Anak.....	164
Belajar di Perguruan Tinggi	168
Keluarga Konsep Diri Remaja.....	171
Menjadi Seorang Sahabat.....	174
Aktivitas Bersama Sahabat	177
Aspirasi Remaja Terhadap Pekerjaan	179
Orangtua Idaman Remaja.....	181
Mendiskusikan Seksualitas Remaja: Panduan bagi Orangtua	185
Remaja dan Teknologi.....	188
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (1): Tubuh Ideal yang Sehat.....	193
Memiliki Citra Tubuh yang Positif (2-Habis): 'Bahaya' Jika Kita Terus Merasa Tidak Puas.....	198
<i>Preman Sekolah</i>	203
Mendampingi Remaja dalam Kehidupan Keluarga dan Sekolah.....	206
Masturbasi	209
Remaja dan Kesehatan Reproduksi	211
Ini (Februari) Bulan Cinta, Tapi Anda Kehilangan Cinta. Lalu?.....	215
DEWASA	220
<i>Menopause...</i> Masihkah Ditakuti?	221
Cinta Abadi Suami Istri	224
Ibu: Penyayang atau Penuntut?	229
Atasan Ideal	233

<i>Family Technostress</i>	236
Mitos dan Fakta Seputar Pemberdayaan Perempuan	238
Membangun Komunikasi Seksual yang Sehat.....	242
Efektif dan Efisien: Mana yang Utama?	245
Menjadi Proaktif (1): Kunci Efektivitas Pribadi	248
Menjadi Proaktif (2-Habis): Fokus pada Lingkup Pengaruh.....	251
Hidup dengan Bencana	255
Prokrastinasi: Ketika Penunda-nundaan Menjadi Kebiasaan	259
Menggapai Hidup Sehat dan Bermakna Pada Karyawan Purna Tugas	263
Melajang? <i>Enjoy Aja</i>	270
Melihat ke Dalam, Menghayati Kekinian, dan Menikmati Kebahagiaan	273
Mensiasati Ancaman “Tembok Batu” dalam Komunikasi Suami Istri.....	276
Hidup Perempuan Tanpa Anak.....	279
<i>Pet Therapy</i> : Sebuah Alternatif <i>Treatment</i> bagi Masyarakat Modern	283
Musik di Usia Lanjut.....	286
Bikin Kerja Tetap <i>Fun... Why Not?</i>	289
Tipe yang Manakah Anda dalam Bekerja?	293
Konflik Kerja-Keluarga: Dilema Ibu Pekerja	296
Menyeimbangkan Kehidupan Kerja dan Keluarga ..	299
Orang Tipe Apa Anda dalam Menerima Kritik?	303
Memahami Perilaku Pengemudi di Jalan Raya	306
Mengharap Burung Terbang, Punai di Tangan Dilepaskan	309
Berwirausaha dengan Melihat Potensi Pasar	311

Kompetensi, Bukan Ijazah S1, S2, ataupun S3.....	313
Mengenali Diri: Langkah Awal Merencanakan Karir	316
Wawancara Kerja? Siapa Takut?	318
Mengenal Konseling Perusahaan.....	321
Semangat Mendidik	330
Psikotes... Siapa Takut?.....	333
Apa Anda Takut Berbicara di Depan Umum?	335
Serangan Panik	337
Seni Memimpin Diri Sendiri.....	339
Stres Kemacetan Lalulintas: Bagaimana Mengatasinya?	343
Kita, Tertib Berlalulintas, dan Korupsi	350
Pencegahan Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga	355
Mitos Perkawinan	360
Peran Ibu dan Dukungan Sosial	363
Menjadi Ibu: Tidak Depresi Saja Sudah Bagus	366
Antara Kendali dan Otonomi: Reaksi atas Jejaring Sosial di Indonesia	369
Menjadi Perempuan <i>Single</i>	372
UMUM	375
Kesepian di Masa Tua Tidak Sekedar Berbicara Tentang Jarak.....	376
Mitos-Mitos yang Menghambat Kebahagiaan di Hari Tua.....	379
Emosi yang Terkendali	382
Takut Naik Pesawat	385
Kecanduan Telepon Genggam	387
<i>Flow</i>	389

Intiplah Pola Pikir Kekinian Anda.....	391
Hati-Hati dengan <i>Self-Efficacy</i>	395
<i>Psycho-Entrepreneurship</i>	398
Menghargai Mereka yang “Berbeda”	400
Menyikapi Pornografi	404
Cinta dan Diri yang Sehat.....	407
<i>Reality Show</i> di TV, Bermanfaatkah?	409
“Aku Mau Bunuh Diri”	412
Apakah Anda Benar-Benar Mendengarkan?	416
<i>Adversity Quotient</i> (1): Ubah Hambatan Jadi Peluang	421
<i>Adversity Quotient</i> (2-Habis): Dimensi dan Cara Meningkatkan.....	426
Terapi Tawa: Suatu Langkah Maju Sebagai Upaya Penurunan Stres	430
Berbahagia dengan Berbagi.....	435
Lima Belas Jalan Menuju Bahagia: Merajut Makna, Menenun Asa, Menjadi Bahagia	437
Bunuh Diri: Cermin Kompleksitas Problem Manusia	443
Fobia = Takut?	446
Menjadi Diri yang Sejati.....	450
Terapi Musik.....	453
<i>Training Or Holiday?</i>	457
Bimbingan Skripsi Berbasis Ergonomi	460
Beban Kognitif dalam Pembelajaran	463
Mengembangkan Kepercayaan Diri	466
<i>Experiential Learning</i>	469
<i>Technology Readiness</i> Sebagai Bagian dari Pengembangan Diri.....	472
Stres Itu Positif	475

<i>"It's Not Only For Bread"</i>	477
<i>Simulacra</i> Facebook : Antara Alternatif Mencari	
Dukungan Sosial dan Potensi Kecanduan Internet	480
Optimis yang Realistis.....	483
Pendidikan Seksualitas Sepanjang Rentang	
Kehidupan.....	486
Standarisasi Perempuan.....	489
Paradoks Antara Razia dan Kesejahteraan Sosial...	491

Peran Aspek Afektif dalam Belajar

Lena Nussyana Pandjaitan

Dalam aktivitas belajar, keterlibatan dan keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kecerdasannya. Aspek psikologis juga merupakan hal penting yang dapat menjadi pendukung atau bahkan penghambat dalam proses belajar. Perasaan nyaman, senang, tidak cemas, mampu, merasa diakui dan perasaan-perasaan positif lainnya dapat menjadi pendorong bagi terjadinya aktivitas belajar yang diinginkan. Mengabaikan aspek afektif dari proses belajar bertentangan dengan apa yang ditemukan oleh ahli-ahli *neuroscience* tentang peranan emosi dalam belajar. Proses belajar merupakan kegiatan afektif dan kegiatan kognitif. Dengan 'membuka' keterlibatan afektif siswa maka akan 'membuka' keterlibatan aspek kognitifnya pula. Perasaan-perasaan saat ada dalam situasi belajar sangat berperan penting pada siswa, yang nantinya akan mempengaruhi motivasi, minat dan pada akhirnya berdampak pada capaian prestasinya. Seperti diungkapkan oleh Daniel Goleman, penulis kecerdasan emosi, bahwa 'great work starts with great feeling'.

Faktor emosi atau perasaan adalah sesuatu yang menggerakkan diri kita dalam mencapai tujuan. Saat seseorang mengerjakan aktivitas belajar dengan emosi positif, yaitu merasa senang dan tertarik melakukannya, maka akan menyulut aspek motivasi yang membentuk perilaku belajarnya. Aktivitas belajar yang dilakukan dengan perasaan senang akan membuat seseorang seolah terserap, lupa waktu dan terpusatkan pikirannya pada aktivitas belajar. Dalam kenyataannya, tidak semua siswa dapat berada dalam kondisi seperti ini. Aktivitas belajar seringkali dirasakan sebagai sesuatu yang membosankan, tidak menarik, bahkan pada beberapa siswa dinilai sebagai mencemaskan. Adanya perasaan cemas, takut serta kuatir akan menghambat terjadinya proses berpikir dan daya ingat yang baik. Beberapa ahli menemukan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu bekerjanya kemampuan mental yang disebut 'working memory', sehingga informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahan tidak mampu dikeluarkan dari ingatan kita.

Kita berada pada suasana perasaan senang dan tertarik untuk belajar jika kita merasa mampu untuk melakukan dan ada tantangan yang menggerakkan diri kita untuk menyelesaikannya. Banyak siswa yang tidak terdorong untuk belajar, bahkan menghindari aktivitas belajar, karena merasa kesulitan dalam memahami materi yang dipelajari atau merasa terlalu mudah sehingga kurang menantang. Dalam pembelajaran di kelas, penting bagi guru untuk dapat menyajikan materi serta tugas yang membuat siswa mampu menggunakan kemampuannya serta terdorong untuk menyelesaikannya. Pemberian materi yang terlalu sulit dan di luar kemampuan siswa, akan memunculkan perasaan bosan dan tidak tergerak untuk belajar. Banyak siswa yang menjadi malas untuk belajar karena terjebak dalam kesulitan, sehingga belajar dipandang sebagai beban.

Pada siswa yang masih muda, peran guru sangatlah besar untuk dapat mengenali kesulitan siswa. Pemberian dorongan secara verbal tidaklah cukup, tanpa diikuti dengan pemberian bimbingan secara khusus untuk membawa siswa pada pemahaman terhadap materi. Kegagalan yang dialami terus menerus akan menumbuhkan perasaan putus asa dan apatis sehingga makin menjauhkan siswa pada kesenangan akan belajar. Guru dapat sesekali membuat siswa mengalami keberhasilan dengan memberi tugas yang relatif mudah terlebih dulu. Di saat keberhasilan dicapai, hendaknya siswa dapat melihat bahwa ia mampu belajar jika berusaha lebih keras lagi. Kondisi ini terkait nantinya dengan pembentukan suatu karakter emosi yang juga berperan dalam belajar, yaitu optimisme. Perasaan optimis dapat diartikan sebagai adanya harapan yang kuat dalam diri seseorang bahwa segala sesuatu akan dapat menjadi lebih baik. Individu yang optimis memandang kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diubah menjadi keberhasilan di saat yang lain. Mereka juga melihat suatu kegagalan lebih disebabkan karena faktor yang berada di bawah kendalinya, seperti kurang kuatnya usaha dalam belajar. Sedangkan individu dengan optimisme yang rendah akan jatuh ke dalam perasaan frustrasi dan putus asa jika ia mengalami kegagalan. Kegagalan dipandang sebagai sesuatu yang sulit diubah dan akan terus dialami. Mengalami kegagalan yang terus menerus dalam belajar akan merendahkan perasaan optimis.

Disamping perasaan mampu untuk memahami dan menyelesaikan tugas belajar, perasaan nyaman juga sangat diperlukan dalam belajar. Suasana perasaan yang baik akan

meningkatkan kemampuan berpikir. Suatu penelitian yang pernah dilakukan membuktikan bahwa kelompok individu yang berada dalam suasana perasaan senang setelah menonton suatu film komedi, ternyata dapat berpikir lebih fleksibel dalam menyelesaikan masalah. Hal ini dapat memberi masukan pada guru untuk menciptakan suasana kelas yang menyenangkan misalnya dengan melemparkan *guyonan* yang dapat membuat siswa rileks. Cukup banyak juga penelitian yang menunjukkan pentingnya relasi antar guru dan siswa serta antar siswa sendiri terhadap keberhasilan dalam belajar. Atau mungkin bagi siswa yang belajar mandiri di rumah dapat menciptakan suasana perasaan yang senang dan nyaman dengan bercanda dan menonton acara yang menghibur sebelum memulai aktivitas belajar.

===